

Movimentazione Manuale dei Carichi

INQUADRAMENTO NORMATIVO

Il Titolo VI, D.lgs. n. 81/2008, è dedicato alla movimentazione manuale dei carichi (MMC) e, rispetto alla normativa previgente e, in particolare, al D.lgs. n. 626/1994, ha apportato interessanti novità e modifiche. E' costituito da un Capo I e un Capo II, concernenti rispettivamente le disposizioni generali e le sanzioni a carico del datore di lavoro, del dirigente e del preposto. Il Capo I è composto da tre articoli relativi al campo di applicazione, agli obblighi del datore di lavoro e all'informazione, formazione e addestramento del personale.

La prima novità è possibile riscontrarla già nel campo di applicazione e, in particolare, nella definizione di movimentazione manuale dei carichi (MMC), poiché, ai sensi dell'art. 167, D.lgs. n. 81/2008, si intendono per MMC «le operazioni di trasporto e di sostegno di un carico ad opera di uno o più lavoratori, comprese le azioni di sollevare, deporre, spingere, tirare, portare o spostare un carico, che, per le loro caratteristiche o in conseguenza delle condizioni ergonomiche sfavorevoli, comportano rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, in particolare dorso lombari ».

Pertanto, rientrano nel campo di applicazione tutte le azioni che possono comportare rischi di patologie da sovraccarico biomeccanico, quali le patologie alle strutture osteoarticolari, muscolo tendinee e nervo-vascolari (per esempio, le patologie a carico degli arti superiori), e non solo le patologie dorso-lombari, alle quali faceva riferimento il D.lgs. n. 626/1994. Questa nuova definizione è in linea con i contenuti dell'Allegato XXXIII al D.lgs. n. 81/2008 nel quale sono citate, mediante il riferimento alle norme della serie ISO 11228, anche le operazioni di movimentazione dei carichi leggeri ad alta frequenza, che tipicamente sono la causa di patologie da sovraccarico biomeccanico degli arti superiori.



Per quanto concerne l'art. 168, D.lgs. n. 81/2008, relativo agli obblighi del datore di lavoro, è interessante sottolineare come, rispetto al D.lgs. n. 626/1994, sia stato posto in evidenza che la valutazione del rischio da MMC deve essere effettuata, se possibile, già in fase di progettazione.

Questa valutazione deve essere condotta sulla base degli elementi di riferimento e dei fattori individuali di rischio di cui all'Allegato XXXIII.

È proprio in quest'ultimo che si trovano le principali novità rispetto alla normativa previgente.

In primo luogo, è importante sottolineare che nel testo dell'Allegato al TU non esiste più un riferimento a un limite quantitativo assoluto di carico pesante, mentre l'Allegato VI all'ex D.lgs. n. 626/1994 aveva riportato il limite quantitativo dei 30 kg. Il limite quantitativo dipende, infatti, da una serie di fattori quali il sesso dell'operatore, la tipologia di movimentazione, la frequenza ecc., pertanto, non è stato indicato un limite di peso assoluto; i parametri di riferimento per valutare le attività di MMC dovranno essere ricercati, invece, nelle norme tecniche.

L'altra importante novità sta proprio nel fatto che nell'Allegato XXXIII sono citate specifiche norme tecniche che devono essere considerate quali riferimento per effettuare la valutazione dei rischi e stabilire le misure di miglioramento.

In particolare, sono richiamate le norme della serie ISO 11228, «Ergonomia – movimentazione manuale», le quali sono suddivise in tre parti:

- parte 1 sollevamento e trasporto;
- parte 2 traino e spinta;
- parte 3 movimentazione di carichi leggeri ad alta frequenza.

Prima dell'entrata in vigore del D.lgs. n. 81/2008, il principale riferimento utilizzato per effettuare una valutazione dei rischi da MMC era costituito dalle linee guida per l'applicazione del Titolo V, D.lgs. n. 626/1994, elaborate



dal Coordinamento tecnico per la prevenzione degli assessorati della sanità delle Regioni e Province autonome di Trento e Bolzano.

È interessante notare come queste linee guida erano inerenti alle azioni di sollevamento, di trasporto e di traino e di spinta; non erano trattate, invece, le attività di movimentazione di carichi leggeri ad alta frequenza (sebbene in letteratura esistessero diversi metodi di valutazione, come per esempio il metodo OCRA). Il riferimento alla ISO 11228, parte 3, è sicuramente, quindi, un'importante novità che interessa tutte quelle realtà lavorative dove sono svolti compiti ciclici che comportano l'esecuzione dello stesso movimento (o breve insieme di movimenti) degli arti superiori (dita, mani, braccia) ogni pochi secondi, oppure la ripetizione di un ciclo di movimenti per più di due volte al minuto o per più del 50% della durata del compito lavorativo (per esempio, attività di confezionamento o di cucito a livello industriale).

Rispetto alle norme ISO 11228, le linee guida adottavano anche un differente procedimento valutativo delle azioni di sollevamento, basato su un modello proposto dal NIOSH (National Institute of Occupational Safety and Health 1993), e riferimenti diversi per la valutazione delle azioni di traino e di spinta, basati sugli studi di Snook e Ciriello (1991).

Infine, per quanto concerne l'art. 169, «Informazione, formazione e addestramento», la principale novità consiste nell'addestramento, precedentemente non esplicitamente previsto dal Titolo V, D.lgs. n. 626/1994. Il datore di lavoro deve fornire ai lavoratori, infatti, l'addestramento adeguato

in merito alle corrette manovre e procedure che devono essere adottate nella movimentazione manuale dei carichi. Questa impostazione è in linea con il maggiore risalto dato all'addestramento dal D.lgs. n. 81/2008. Si ricorda che l'addestramento deve essere effettuato da persona esperta e sul luogo di lavoro (art. 36, D.lgs. n. 81/2008).



MISURE COMPORTAMENTALI DI PREVENZIONE

Spostare oggetti è una azione che effettuiamo tutti i giorni e spesso anche inconsciamente. I pesi a volte sono trascurabile altre volte assai gravosi.

Nella MMC assume molta importanza la specificità della forma e le funzioni statiche e dinamiche del rachide. Tali proprietà sono uniche nel regno animale e si sono consolidate nel corso della evoluzione caratterizzando e perfezionando la stazione eretta.

E' interessante osservare, come risulta dagli studi di antropologia e paleontologia, che negli ominidi risalenti a più di 3 milioni di anni fa la stazione eretta è la caratteristica che contraddistingue la specie umana ben prima dello sviluppo della scatola cranica, del linguaggio, della capacità di fabbricare utensili, etc.

Tale postura, per essere mantenuta, comporta lo svolgimento da parte del rachide di lavoro muscolare complesso, continuo e con un consumo di energia.

La posizione fissa (statica) è ottenuta tramite un gioco di tiranti e di leve della muscolatura posteriore del rachide che genera equilibrio tra forza di gravità e tensione/trazione dei muscoli.

Si comprende dunque come le curvature fisiologiche della colonna vertebrale nella stazione eretta assumono un valore e una configurazione differente rispetto ai quadrupedi o anche a quei primati che non hanno seguito la nostra evoluzione, nei quali gli impulsi della forza di gravità vengono scaricati sui quattro piloni degli arti.

Ecco dunque perché avvertiamo facilmente disagio o fastidio alla schiena, quando non vero e proprio dolore, dopo una prolungata stazione eretta o seduta o dopo un utilizzo scorretto o eccessivo delle notevoli proprietà del nostro rachide.

Il settore lombare è quello predominante e conferisce le maggiori libertà di movimento del tronco rispetto agli altri distretti della colonna.



E' utile sapere che il dolore lombare acuto, (lombalgia) - il comune mal di schiena - è assai diffuso nella popolazione generale di tutti i paesi e non è certo una malattia "professionale".

Si tratta anzi, di una malattia multifattoriale che può essere correlata alla adozione di posture scorrette anche, ma non solo, durante il lavoro. Esso può dipendere da molte cause, inclusi difetti congeniti, fattori genetici o legati alle dimensioni corporee, disfunzioni neurologiche, stress emozionali e socio-economici, disturbi psicosomatici ed altro ancora.

Ci sono quindi molti motivi per decidersi ad adottare, anche nella vita extra-lavorativa, misure di comportamento e di igiene della postura che ci aiutino a proteggere questa delicata e importante parte del nostro corpo.

Per imparare ad assumere un corretto atteggiamento in generale si accomanda di apprendere e praticare costantemente esercizi per preservare e rinforzare la schiena.

Esiste anche la possibilità di frequentare appositi corsi di ergonomia e igiene della postura che trattano in generale i seguenti argomenti:

- definizioni di centro di gravità e base di appoggio;
- conoscenza e pratica delle condizioni di maggior stabilità in diverse posture;
- educazione gestuale e posturale;
- apprendimento del "gesto ergonomico", cioè di quel movimento che più si adatta a seconda
- del compito lavorativo da eseguire;
- rilassamento e stretching (stiramento).

Per assumere un atteggiamento corretto ogni volta che si deve effettuare la movimentazione manuale di un carico occorre tenere bene in mente alcune raccomandazioni, che costituiscono i principi e i contenuti da applicare anche in campo formativo e nell'addestramento nella maggior parte delle attività, a cura dei datori di lavoro.



Avere bene in mente e sapere adottare al bisogno ogni raccomandazione, costituisce un valido presidio di prevenzione di qualsiasi alterazione del rachide, sia che la movimentazione di carichi avvenga nella quotidiana attività lavorativa sia che la si effettui nella vita extra-lavorativa.

Per eseguire in maniera corretta la movimentazione manuale dei carichi, occorre:

- non superare mai i limiti di peso del carico sopra richiamati;
- evitare la flessione del rachide, puntando sempre al massimo equilibrio
- evitare di sottoporre la colonna vertebrale ed il resto del corpo a tensioni meccaniche nocive.